



Tanna

Tortino alle erbe selvatiche e petali di fiori

Quanto suggerisce liberta' e leggerezza un prato estivo pieno di erbe e fiori. Un leggero venticello accarezza le mie guance. Questa sensazione di assoluto benessere voglio inserire nel cibo, cosi' posso „mangiare“ liberta' e leggerezza.

Prendo dunque le margherite, il fiore di trifoglio, le foglie di Buon Enrico, anice di prato, rucola selvatica e ortica..

100 g di erbe selvatiche e fiori

Temperatura di cottura 180 gradi – tempo di cottura 20 minuti

Impasto per il tortino:

200 g farina di farro

70 g di burro temperatura ambiente

1 cucchiaio di sale di pietra

80 ml acqua

Ripieno:

Far bollire un'istante tutte le erbe e scolare bene

150 ml latte

1 uovo

20 g parmigiano reggiano grattugiato

Per l'impasto amalga tutti gli ingredienti e formo una pasta omogenea. Metto in frigo per 10 minuti.

Per il ripieno prendo le erbe bollite, le uova, il latte e frullo tutto bene. Alla fine aggiungo il parmigiano reggiano.

Prendo dunque la pasta e la stendo a strato sottile. Metto la pasta in formine da tortino coprendo bene anche i lati. Verso il ripieno liquido. Nel forno gia' caldo li faccio cuocere.

Pronti, li metto su un piatto e decoro con le margerite e i petali di trifoglio.

Il prato sul piatto mi rende felice e libera. Buona riuscita augura

Barbara Plunger Untermaier

